



Автор: Расселл Бренд

Мова: українська

Розмір: 164x235 мм

Обкладинка: тверда

Кількість сторінок: 304

ISBN: 978-617-577-220-1

Переклад з англійської: Марія Коваленко

Рубрикатор: психологія, усвідомленість, мотивація, стресостійкість, виховання волі, мозок та інтелект, книжкотерапія, саморозвиток.

Реліз: 27 березня 2020 року

Наклад: 1500 примірників

Перші 30 сторінок:

[переглянути тут](#)

Рекомендована роздрібна ціна:

290 грн

Відновлення

Звільнення від наших залежностей

Оригінальна назва: Recovery: freedom from our addictions

Опис

Унікальна книжка-посібник для звільнення від залежності у всіх її формах, що стала справжнім бестселером. Її автор певен: хоч би від чого ви були залежні, причина однакова — це спроба подолати проблему відчуженості від світу, що нас оточує.

Зміст

Колишній наркозалежний, а тепер світова знаменитість Расселл Бренд невимушено, навіть з гумором розповідає свою історію, ділячись власним досвідом життя за справді універсальною програмою «Дванадцять кроків». Але, застерігає автор, ця книжка не лише про нього. Ні, вона про нас із вами.

Всі ми живемо в епоху залежності — від наркотиків, сексу, їжі, роботи, куріння, та від усього на світі.

Завдяки цій книжці ви крок за кроком услід за іменитим автором пройдете програму звільнення і вирветесь з невидимої в'язниці залежності у вільне життя.

У чому фішка

З власного досвіду Расселл Бренд зауважує, що механізм, який запускає будь-яку залежність, завжди той самий. Та хоч би що вас гнітило, подумайте про себе як про комп'ютер, уражений вірусом. У цій книжці ви знайдете код, який допоможе вам «очиститися».

Про автора



Расселл Бренд — популярний британський стендап-комік, гуморист, актор, письменник і публіцист, відомий своєю епатажною поведінкою і непростими життєвими колізіями.

Він зумів побороти тривалу наркотичну залежність і тепер є покровителем благодійної організації з реабілітації наркозалежних.

Відгуки



Відгук з сайту Amazon від С. Cohen: *«Я не міг знайти кращу книгу для читання прямо зараз. Як людина з дорослою дитиною, що знаходиться на одужанні, ця книга дала мені нове розуміння, яке підтверджує моє рішення регулярно відвідувати групу з 12 кроків. Не тільки для того, щоб підтримати мою дочку, але і зробити глибокі зміни в собі. Расселл Бренд зазначає, що ми всі перебуваємо в масштабі залежності в якійсь області нашого життя. Він закликає робити внутрішню роботу над залежностями всіх видів (наркотики, алкоголь, секс, їжа, азартні ігри, навіть інтернет / телефон). Все, що ми використовуємо, щоб уникнути зіткнення з нашими емоціями і внесення необхідних змін в наше життя може стати чимось вартим для вивчення. Ця книга описує програму «12 кроків», але в ній докладно розповідається про особистий досвід автора, який корисно дізнатися кожному читачеві. Я був такий зворушений змінами, які він зробив за останні 14 років своєї тверезості. Той факт, що він стикається зі своїми демонами кожен день і готовий поділитися внутрішніми інструментами, які так добре для нього працювали, що робить цю книгу і час, щоб прочитати її, дуже цінним...»*

Промо

- Анонс виходу книжки та публікація рецензій у ЗМІ.
- Реклама, проведення конкурсів і розіграшів у соцмережах.
- Контекстна реклама.

